

健診結果の提出書 兼 問診票

記入日	年 月 日	
フリガナ	保険証記号番号	
氏名	(自署)	2 0 -
住所	(〒 -) 練馬区	
電話番号	連絡が取りやすい電話番号を記入して下さい	
腹囲	cm	健診結果に腹囲の記入がない方は、記載して下さい

【添付書類】 健診結果のコピーを添付してください。

【提出先】 練馬区健康部健康推進課健康づくり係(練馬区役所東庁舎6階)
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 電話:03 - 5984 - 4624[直通]

下記の質問に回答してください。(あてはまる番号の前の "レ" チェックをしてください)

1 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	1 はい	2 いいえ
2 現在、血糖を下げる薬の服用又はインスリン注射をしていますか。	1 はい	2 いいえ
3 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	1 はい	2 いいえ
4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
7 医師から、貧血と言われたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (「習慣的」とは、たばこをこの1か月間吸っている方で、今までに100本以上、または6か月以上吸ったことのある場合です。)	1 はい	2 いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	1 はい	2 いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、継続的(1年以上)に実施していますか。	1 はい	2 いいえ
11 日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	1 はい	2 いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか。	1 はい	2 いいえ
13 食事をかんで食べるときの状態はどれに当てはまりますか。	1 何でもかんで食べることができる 2 かみにくいことがある(かみ合わせ等が気になる) 3 ほとんどかめない	
14 人と比較して食べる速度が速いと思いますか。	1 速い 3 遅い	2 ふつう
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	1 はい	2 いいえ
16 朝昼夕の3食以外に、間食や甘い飲み物を摂取していますか。	1 はい	2 いいえ
17 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	1 はい	2 いいえ
18 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。	1 毎日	2 時々 3 ほとんど飲まない(飲めない)
19 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 日本酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1 合未満(飲めない) 1~2合未満 2~3合未満 3合以上	
20 睡眠で休養が十分とれていますか。	1 はい	2 いいえ
21 運動や食生活の生活習慣を改善してみようと思いますか。	1 思わない 2 思う(概ね6か月以内) 3 思う(概ね1か月以内) 4 既に取組済み(6か月未満) 5 既に取組済み(6か月以上)	